

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Введение

1. Страх первый. Новизна
2. Страх второй. Боюсь (стесняюсь) выразить свое мнение и сказать: «Нет!»
3. Страх третий. Я потеряю лицо компании!
4. Страх четвертый. А, как же провокационные вопросы?
5. Страх пятый. Боюсь обидеть...
6. Страх шестой. Скуки тоже можно бояться!
7. Страх седьмой. Пустота
8. Страх восьмой. Я останусь без поддержки!
9. Страх девятый. Я никогда больше этого не попробую...
10. Страх десятый. У меня ничего не выйдет!

Заключение

Введение

Всегда можно вернуться назад... Только зачем? Ведь интересней идти вперед, туда, где ждет что-то новое...

Страх – это то, что подрубает ноги путешественникам и заставляет выбрасывать в мусор рукописи писателей. Страх – уродует жизнь, делает ее серой, скучной, хоть и безопасной. Все верно, пока ты стоишь, вряд ли ты когда-нибудь оступишься. Но в этом-то и вся суть, что **пока ты ничего не делаешь – жизнь идет и, к сожалению, ничего не меняется.**

Страхи могут быть не только явными. Эти твари умеют хорошо маскироваться, прикрываясь разными масками. Например, один страх может говорить вам, что он «инстинкт самосохранения», другой – «желание покоя», а третий – «просто слабость». Утихомирив Вас, он удобно располагается и начинает править...порой всю Вашу сознательную жизнь.

Вы только подумайте, что было бы с нашим миром, если бы великие не победили своих страхов? Если бы Колумб не отправился «в неизвестность», если бы Булгаков не сел (вопреки сложной политической ситуации в стране!) за «Мастера и Маргариту». Что было бы, если младенец, познавший боль первых шишек, не встал на ноги и не попробовал еще раз пройтись? А, ничего бы не было...Была бы пустота. И покой. А покой, как известно, характеристика немного иного мира...

Решать, конечно, только Вам, как Вы хотите жить. Жизнь дана Вам один раз, даже если Вы пока не осознаете этого. И, если Вы только «пишете черновик» (когда страхи требуют, чтобы Вы все ОТЛОЖИЛИ НАПОТОМ) она, увы, проходит. А Ваша мечта, так и остается мечтой. Простой и несбыточной (ведь именно это Вам шепчет Страх?). Но, если Вы хотите изменить свою жизнь, попробовать жить по-другому (так, как хочется именно Вам), то я расскажу, как бороться с этими уродливыми чудовищами, по имени Страх.

Особенно это касается тех, кто давным-давно мечтает о красивой фигурке: осиной талии, подтянутой попе и, конечно же, стройных ножках. Готовы? Тогда...вперед!

Страх первый. Новизна

Не насилюйте себя. Делайте все в этой жизни с радостью и удовольствием.

Страх всего нового присущ каждому человеку. Поэтому, мужчины боятся идти в ЗАГС, женщины – заводить детей, а старики – менять привычное место жительства. К сожалению, коснулся он и вопросов похудения. Особенно сильно его чувствуют те, кто с детства имел эту проблему и никогда (или практически никогда) не жил в стройном теле. Как я буду себя чувствовать? Будет ли мне комфортно? Не заболēju ли я? Не потеряю ли свой авторитет? Какой стиль мне подойдет? Как изменится лицо? И т.д. и т.п.

Я на своей шкуре прочувствовала, что это такое. Даже, если явно Вам ничего не мешает, где-то внутри противящееся существо шепчет, что будет что-то плохое.

Вы всего лишь боитесь. Вот это гнетущее ощущение и есть тот самый страх новизны, и Вы должны об этом знать.

Когда Вы поймете, что это внутреннее беспокойство – всего лишь страх чего-то нового, Вам обязательно станет легче. Если страх усиливается, просто пообещайте себе, **что Вы только попробуете, и если Вам не понравится – вернетесь к старой жизни.**

Если и это не помогает, тогда **представьте, что Вы ничего и не делаете.** Вы не собираетесь худеть (и не садитесь на диету), не будете активно заниматься спортом (и ходить каждый день в спортзал). Просто воспринимайте новое питание и активность как ежесекундное желание, например, я съем кусочек вареного мяса (вместо копченой колбасы) не потому что мне «надо», мне просто так захотелось. Сегодня можно пойти на тренировку, почему бы не размять ножки и не отвлечься от суеты. Некогда? – Да я всего лишь на полчаса, только забегу, расслаблюсь, отвлекусь и сразу домой, к делам.

Не заставляйте себя! Наоборот, говорите себе, что Вам этого безумно хочется, а обстоятельства против вас. «Я так хочу потренироваться, когда же уже вечер? Там можно, наконец-то, отдохнуть от домашних дел и рабочих умников. Ну, когда уже я смогу это сделать?».

Не воспринимайте что-то как новое! «Я не знаю, что меня ждет в спортзале, может, там одни модели тренируются, они засмеют меня. Не пойду!». Вы не знаете, будет так или нет. Вы просто сделайте, а там уже посмотрите на результат. Знаете, мы частенько тратим куда больше энергии на домыслы, чем на решение самой проблемы...

Страх второй. Боюсь (стесняюсь) выразить свое мнение и сказать: «Нет!»

Принимайте свое решение как Провиденье, а не как блажь или угоду чему-то или кому-то.

Сколько бывало в вашей жизни ситуаций, когда, поужинав, Вы принимаете новое приглашение сесть к столу?

Например, Вы решили не есть по вечерам. Покушали, допустим, часов в 7, приготовили ужин для семьи и спокойно занимаетесь своими делами. Но приходят домочадцы, садятся за стол и...зовут Вас («Сядишь, поешь хоть нормально! Устала за день, бедная... Отдохнешь, покушаешь нормально, пообщаешься»). Конечно, очень приятно, что о тебе заботятся. Да и жалость к себе – тоже штука дерзкая (Я и вправду, так устала!), и без общения никуда. Но, кто заставляет вас ЕСТЬ? Если Вас пригласили к столу отдохнуть и пообщаться, разве обязательно набивать брюхо? Вы же буквально только что отужинали? Или без еды общение не склеится? Тогда наливайте чашку чая (одну, две, три) и отдыхайте в теплом семейном кругу. Да...и как Вы собрались общаться с набитым ртом? Вас муж соблазняет жареным окорочном? Вы не хотите обидеть маму, которая нажарила пирожков? Ну что ж, тогда лелейте свои страхи...

Если же Вас это не устраивает – **поймите, что Ваша жизнь – это только Ваша жизнь! И если правильно отказать (ой, какие вкусные пирожки, я чуть попозже съем с чайком пару штук, а сейчас так наелась!) никто не обидится.**

В своей [книге «50 шагов к идеальному телу! Игры, в которые играют девочки»](#) я четко описывала ситуации вечернего застолья и как избежать переедания. Уловок – море, главное внутреннее желание сказать: «Нет!» соблазнительям и, самое главное, себе!

Страх третий. Я потеряю лицо компании!

Начните себя уважать, хотя бы за сделанную мелочь. Малое привлечет большое. Самоуважение неизбежно вызовет уважение окружающих.

Как же так, праздник, все пьют и едят, а я сижу и уныло ковыряю листок салата? А, кто говорит, что Вы будете ковырять несчастный салат? Или, Вы считаете, что быть в центре внимания можно только с горой еды на тарелке? Думаю, что непрерывно жующий человек особого восхищения не вызывает. Он просто жует. Так, поддается физиологии... Используйте модель цветной тарелки (о ней я, кстати, не раз упоминала в «Играх») – насыпьте себе всего по чайной ложке и смакуйте. Вы и попробуете все, и создадите видимость полного блюда (хозяйка будет рада!), и себя обделенной не почувствуете, и страх перед «диетой на празднике» победите. Кстати, используя этот прием, можно побороть и следующий страх – нежелание услышать провокационные вопросы.

Страх четвертый. А, как же провокационные вопросы?

Всегда парируйте оппонентам по-доброму и с юмором. Будьте выше грубости и язвительности.

Перед походом в гости Вы уже рисуете в своей голове картины, когда все с ужасом в глазах начинают терзать вас: ты заболела? На таблетках? Язва? Худеешь?

Даже если страх неосознанный (что, скорее всего), Вам не очень комфортно. Дело в том, что люди не особо любят, когда посторонние (да еще и в таком широком кругу!) лезут в личную жизнь. К тому же, Вы боитесь услышать один из самых страшных вопросов: ты что, худеешь? Т.е. это значит, публично признать себя толстой. Неприятно, правда? Но, если Вы действительно хотите выбраться из этого большого «мешка», то должны понять некоторые вещи.

Во-первых, примите тот факт, что вопросы будут в любом случае.

Во-вторых, поймите, что у каждого человека есть свое мнение (оно будет всегда) и под каждого не подстроишься.

В-третьих, помните, что люди всегда будут что-то говорить, но у вас есть цель (у них, кстати, возможно, ее нет совсем). Поэтому Вам должно быть по барабану, что будут говорить... Знаете, собака лает – ветер носит. Кто знает, с каким умыслом они это делают?

И, последнее, загляните на прошлую страничку. Используйте уже известную нам модель цветной тарелки, и это этот страх Вам будет не страшен.

Страх пятый. Боюсь обидеть...

Ищите компромисс с окружающими, но никогда не идите у них на поводу. Не будьте рабом чужого мнения.

Страх обидеть – бич всех худеющих. Как отказать любимой маме, которая так старательно готовила блинчики? А, мужу, который пол вечера пыхтел над ужином? Подруге, которая приглашает поесть пиццы? Ну, и самый ужасный – как сказать хозяйке на празднике, что Вы не попробуете ее жареную во фритюре свинину в сливочном соусе? А, собственно...зачем отказывать?

В [«50 шагах к идеальному телу. Игры, в которые играют девочки...»](#) эту ситуацию, я описывала неоднократно. Не бойтесь – меняйте отношение к вопросу! Например, ваша мама приготовила блинчики, а Вы вспомните, сколько баллов в этом блюде и съешьте пару штук с чаем. Чтобы не обидеть – растяните удовольствие, смакуйте. Вы и маму порадуете и талию свою сохраните. Это же касается и праздничного стола у радушной хозяйки (можете кусочек домой попросить, мол, так вкусно, но уже не лезет!). Муж старательно готовил ужин? – Наберите всего по чуть-чуть в большое блюдо (модель цветной тарелки) и хвалите-хвалите...Спрашивает, почему так мало? Скажите, что хотите продолжить романтический ужин в постели, а с набитым брюхом романтика будет уже не та. Подруга зовет в кафе на пиццу? – Заказываем чай, и пиццу с морепродуктами и овощами. Можете заказать 2 маленьких – одну себе, вторую (какую она уже захочет) – подруге. И волки сыты, и овцы целы...

Страх обидеть есть у каждого. Это, так сказать, исконно женский страх. Поэтому мы вооружаемся женской смекалкой и ловко превращаем его...в приятное времяпровождение без угрызения совести!

Страх шестой. Скуки тоже можно бояться!

Откройте для себя множество мелких радостей, тех, которые другим недоступны по причине их психологической слепоты.

А Вы не знали? Правда, это не совсем страх, но когда Вы остаетесь одни и Вам нечем себя занять, нужно быстренько что-то придумать. Поесть – самый простой и выгодный во всех отношениях способ. Вывод напрашивается сам собой, чтобы не бояться скуки, нужно ее просто...не допускать!

Попробуйте написать роман (или хотя бы дневник!).

Начните что-то вышивать, делать какие-нибудь побрякушки для интерьера.

Посидите на форуме.

Почитайте интересную книгу.

Налейте чашку чая и поразмышляйте над своим будущим образом.

В нашей Игре есть такое задание – написать список дел, которыми можно ликвидировать скуку. Ну, не верю я в то, что у вас не найдется таких занятий! Подумайте, ведь у вас всегда не хватало времени на что-то? Что Вы откладывали в долгий ящик? Может быть, Вы всегда мечтали заняться стрип-пластикой, но не находились время и деньги, да и фигура не та...Займитесь этим дома! Да, просто включите запись (благо их в Интернете – уйма!) и потанцуйте со шваброй вместо пилона. Хотели заняться своей внешностью? – Сделайте маску для лица, маникюр, педикюр...Облом? – Лягте на диван и почитайте книжку, посмотрите интересный фильм, помечтайте о том, как Вы в купальнике будете гулять по красивому пляжу. Или...если Вы одни – спойте караоке! Напишите письмо Деду Морозу! Будьте проще, от скуки все методы хороши...разве от нее спасет только размеренное жевание? Если Вы считаете, что ДА, тогда вспомните образы крепко пьющих людей – они тоже разменивают скуку наливанием водки сначала в стакан, а потом – в рот...Сходства не замечаете?

Страх седьмой. Пустота

Не бойтесь новых ощущений, ибо они приносят чистоту в нашу жизнь!

Что означает страх пустоты? Его можно сравнить с никотиновым голодом. Допустим, Вы всю жизнь курили. Много, вкусно...и вдруг отказались от сигарет. Ощущение пустоты (чего-то внутри не хватает) – не дает Вам покоя, Вы мечетесь, чувствуете дискомфорт. С едой все еще намного сложнее, ведь пустоту (в желудке) Вы ощущаете ФИЗИЧЕСКУЮ!!! Именно из-за этого страха у нас не получается «кушать», а не «жрать». Ведь утолив физиологический голод, человек не ощутит тяжести в желудке, скорее, это будет выглядеть так: Вы не хотите кушать, но внутри какая-то непонятная легкость. Но, привыкшие переедать, воспринимают это состояние, как полуголодное. Кстати, именно этот фактор и отличает мышление толстого человека, от мышления худого – худые воспринимают это как норму, люди с лишним весом – как голод...

Чтобы устранить пустоту – пейте больше горячего чая. Лучше с молоком (повторюсь, в книге я об этом говорила). Теплый напиток заполнит желудок и создаст до боли знакомое ощущение. Используйте этот прием до тех пор, пока не пройдет «умственная ломка» и кушать нормальное количество еды не войдет в крепкую привычку (по секрету, пройдет не меньше двух месяцев).

Страх восьмой. Я останусь без поддержки!

Не акцентируйте внимание на негативных ощущениях. Ищите в черном белое или хотя бы серое.

Страх перемежающийся со страхом скуки. Если алкоголик боится остаться без бутылки в трудной ситуации, курильщик – без «раковой палочки», то зависимый от еды – без вкусного шоколадного торта или сосисок. Смешно и грустно одновременно!

Чтобы избавиться от этого страха нужно, во-первых, понять, что еда не решит ваших проблем. Она вас даже не успокоит. Как и в ситуации с алкоголизмом, все это лишь усугубит ситуацию – к старым проблемам добавится угрызение совести, лишние сантиметры и самобичевание.

Поддержку можно (и нужно!) искать в другом. Кто-то звонит близкой подруге, кто-то пишет дневник, кто-то жалуется на форуме, а кто-то просто плачет в подушку, а потом набрасывает план, как можно решить эти проблемы. И тогда все становится на свои места, ведь нет неразрешимых проблем.

Да, и **не забывайте, что жизнь – это игра, и всякие неприятности – даны нам специально для того, чтобы насытить ее какими-то эмоциями.** Даже, если они не совсем приятные...Согласитесь, было бы Вам интереснее, просто лежать на диване и осознавать, **ЧТО НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ?** Никуда не надо идти, ничего не надо делать, решать уже тоже ничего не надо...какой бы был смысл жить? Да, и жизнь была бы это вообще?

Страх девятый. Я никогда больше этого не попробую...

Не давайте себе вечных обещаний. Жизнь не подвластна человеку!

Этот страх подрывает все диеты. Всегда! Рано или поздно...когда Вы себе что-либо запрещаете, внутри формируется противоречие и желание попробовать именно это начинает напоминать нарастающий снежный ком! Вы отказали себе в шоколадке сегодня («да, сегодня я герой!»). Вы отказали себе и завтра («ну, ничего, потом попробую, после диеты»). Отказали и через два дня («а, может, к черту все? Потом... похудею...»). Знакомо?

Страх того, что Вы никогда не попробуете чего-то больше - убивает. Помните свои ощущения, когда Вы зарекались кушать сладости и плотно ужинать на ночь?

Именно по этой причине в своей системе я делаю особый акцент на то, **что даже не пробуйте себе что-то запрещать. С этой идеи, как правило, ничего хорошего не получается!**

Поэтому помните, что Вам **доступны все продукты**. И если Вы сегодня съедите две конфеты, Вы их сможете съесть и через час, и через два, и через неделю. Так зачем же сейчас есть про запас, если через час можно будет скушать еще? Или купить что-нибудь аналогичное и полакомиться уже этим?

Страх десятый. У меня ничего не выйдет!

Верьте в то, что делаете!

Когда человек не верит в себя – у него опадают крылья. Возможно, Вы уже перепробовали множество диет. Может быть, Вы уже не в первый раз ругаете себя за безволие и плюете на затею стать стройной с высокой колокольни (все равно ничего не выйдет!).

Но, подумайте, как может не выйти у того, кто идет? Шаг за шагом? Возьмем малыша. Он только встал на ножки и учится ходить. Первый шаг – упал. Второй – снова упал. На третий раз он прошел уже три шага, четыре, пять... Вы же, когда только учились ходить, не оставили эту затею из-за того, что столько раз падали? Сейчас же Вы ходите на двух, а не на четырех? Так почему, если тогда у вас получилось, у вас ничего не выйдет сейчас? Почему в детстве Вы смогли перебороть свой страх, а сейчас – нет? Разве тогда Вам было не так страшно? Ведь Вы могли и вовсе разбиться?

Вспоминайте об этом! Вспоминайте малышей, которые пробуют раз за разом. Их упорство, желание достичь цели, через шишки и царапины!

У деток можно многому научиться! А, ведь когда-то мы и сами были малышами, так что же случилось сейчас? У нас все получилось, пусть и не сразу. Почему же мы во взрослой жизни боимся того, чего мы легко можем достигнуть???

Заключение

Ешьте все, но понемногу. Помните, Вы свободны, но разумны.

Не выбрасывайте эту шпаргалку! Подарите ее лучше тем, кого Вы любите. Она обязательно поможет Вам вашим близким тогда, когда страх захочет прикрыться новой маской! Знаете, как говорится, ознакомлен, значит вооружен!

Надеюсь, это небольшое пособие поможет не только тем, кто уже проникся идеей **«50 ШАГОВ идеальному телу! Игры, в которые играют девочки...»**, но и тем, кто просто искал ответ на вопрос: «Почему я не могу похудеть?». Да и всем нам, кого душит это мерзкое чудовище с противным именем Страх...